

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Waist Nagi.m	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ayari.F	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mami	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kotone.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mana.N	
12:00 ~ 13:00 Back&Arm mana.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Hono.Y		12:00 ~ 13:00 jump to burn yui	12:00 ~ 13:00 Basic Hono.Y	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Back&Arm mana.N	12:00 ~ 13:00 Waist Nagi.m	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nagi.m		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ayari.F	13:30 ~ 14:30 Power up Control mami	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kotone.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning mana.N	
15:00 ~ 16:00 Back&Arm mana.N	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Hono.Y		15:00 ~ 16:00 Advance yui		15:00 ~ 16:00 Basic Hono.Y		15:00 ~ 16:00 Leg Lines Nagi.m	
16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Hono.Y	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Nagi.m						16:30 ~ 17:30 Basic Hono.Y	
18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning mana.N	18:00 ~ 19:00 Basic Hono.Y					1730	18:00 ~ 19:00 Back&Arm mana.N	
19:30 ~ 20:30 Basic Hono.Y				17:30 ~ 18:30 Back&Arm mana.N	17:30 ~ 18:30 Back&Spine Nagi.m	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Hono.Y	17:30 ~ 18:30 Basic Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Hono.Y
				19:00 ~ 20:00 Shape up waist yui	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Hono.Y	19:00 ~ 20:00 jump to burn Suzu.K	19:00 ~ 20:00 Back&Arm mana.N	
				20:30 ~ 21:30 Stretch&Conditioning mana.N	20:30 ~ 21:30 Leg Lines Nagi.m	20:30 ~ 21:30 Basic Hono.Y	20:30 ~ 21:30 Reset Flow Suzu.K	

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Ayari.F	10:30 ~ 11:30 Power up Control mami	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Suzu.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn yui	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Waist Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mana.N	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayari.F
12:00 ~ 13:00 Back&Spine Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning mana.N	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Hono.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Back&Arm mana.N	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nagi.m
13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ayari.F	13:30 ~ 14:30 Release&Strength mami	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayari.F	13:30 ~ 14:30 Advance yui	13:30 ~ 14:30 Basic Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Back&Arm mana.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayari.F
15:00 ~ 16:00 jump to burn Suzu.K		15:00 ~ 16:00 Back&Arm mana.N		15:00 ~ 16:00 Body Balance Nagi.m		15:00 ~ 16:00 Basic Hono.Y	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Suzu.K
16:30 ~ 17:30 Waist Nagi.m						16:30 ~ 17:30 Reset Flow Suzu.K	16:30 ~ 17:30 Basic Nagi.m
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Suzu.K						18:00 ~ 19:00 Basic Hono.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Suzu.K
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm mana.N	17:30 ~ 18:30 Leg Lines Nagi.m	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nagi.m	17:30 ~ 18:30 Basic Hono.Y	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Hono.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Suzu.K	
	19:00 ~ 20:00 Basic Suzu.K	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Hono.Y	19:00 ~ 20:00 Basic Hono.Y	19:00 ~ 20:00 Leg Lines Nagi.m	19:00 ~ 20:00 Stretch&Conditioning mana.N		
	20:30 ~ 21:30 Back&Arm mana.N	20:30 ~ 21:30 Body Balance Nagi.m	20:30 ~ 21:30 Back&Spine Nagi.m	20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Hono.Y	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Hono.Y		

・休職可能レッスン
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kotone.Y	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayari.F	10:30 ~ 11:30 Waist Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio 未定	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mana.N	
		12:00 ~ 13:00 Basic Hono.Y	12:00 ~ 13:00 Back&Arm mana.N	12:00 ~ 13:00 Waist Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Back&Spine mami	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Ayari.F	
		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kotone.Y	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Power up Control Kako.F	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Basic Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning mana.N	
			15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning mana.N		15:00 ~ 16:00 Back&Arm Hono.Y	15:00 ~ 16:00 Power up Control mami	15:00 ~ 16:00 Advance 未定	
					16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Suzu.K	16:30 ~ 17:30 jump to burn Suzu.K	16:30 ~ 17:30 Waist Nagi.m	
					18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Hono.Y	18:00 ~ 19:00 Back&Arm mana.N	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ayari.F	
				17:30 ~ 18:30 Release&Strength Ayari.F	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Hono.Y	17:30 ~ 18:30 jump to burn Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Nagi.m
				19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Hono.Y	19:00 ~ 20:00 Back&Arm mana.N	19:00 ~ 20:00 Basic Nagi.m		
				20:30 ~ 21:30 Hip Punch Ayari.F	20:30 ~ 21:30 Basic Hono.Y	20:30 ~ 21:30 Reset Flow Suzu.K		

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio 未定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayari.F	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ayari.F	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	10:30 ~ 11:30 Advance 未定	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mana.N
12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio 未定	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Hono.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Ayari.F	12:00 ~ 13:00 Basic Hono.Y	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayari.F
13:30 ~ 14:30 Back&Arm mana.N	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ayari.F	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayari.F	13:30 ~ 14:30 Waist 未定	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ayari.F	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Nagi.m
15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Hono.Y		15:00 ~ 16:00 Basic Hono.Y		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio 未定	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Ayari.F
				16:30 ~ 17:30 Basic Hono.Y	16:30 ~ 17:30 Back&Spine Nagi.m
				18:00 ~ 19:00 Back&Arm mana.N	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning mana.N
17:30 ~ 18:30 Basic Hono.Y	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Hono.Y	17:30 ~ 18:30 Basic Hono.Y	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Hono.Y	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Hono.Y	
19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Suzu.K	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Suzu.K	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Hono.Y	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Ayari.F		
20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Hono.Y	20:30 ~ 21:30 Waist Nagi.m	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg 未定	20:30 ~ 21:30 Basic Hono.Y		

：休職可能レッスン
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのキャンセルは尚キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。